

Manual Intercultural de Signos de Alerta de las Enfermedades más Frecuentes



Manual intercultural de signos de alerta de las enfermedades más frecuentes



Créditos

Coordinador general: Denis Peralta Zamora

Recopilación:

IMTRADEC - URACCAN:
Serafina Espinoza Blanco
Denis Peralta Zamora
Teresa Moreno Blanco

AMC:

Yader Mercado Lara
Ángel Antonio Picado Jiménez
Florentina Salazar Anderson
Willton Muller Pereira
Aracely Davis German

MINSA:

Carmen Ortiz Domingo
Menilia Rivas Williams

Corrección técnica:

IMTRADEC - URACCAN
URACCAN
AMC
HORIZONT 3000
Secretaría de Salud GRA-RAAN
Comisión de Salud CRA-RAAN
MINSA

Cuidado de edición: Fredy Leonel Valiente Contreras

Redacción versión español:

Serafina Espinoza – IMTRADEC - URACCAN
Ana Planck – H3000

Ilustraciones:

FISE
UNICEF
CARE-ALEMANIA
IMTRADEC - URACCAN
PNUD
GVC

Digitación: Mayra Avelino – IMTRADEC - URACCAN

Portada, diseño y diagramación: Eysner Alfonso García Hernández

Impresión: Grafitex

Indice

Presentación	4
1. Infecciones de Transmisión Sexual	6
Candidiasis	7
Infección Bacteriana	9
Tricomoniasis	10
Gonorrea	11
El Herpes	12
Condiloma Acuminado o Verrugas	13
Sífilis	13
VIH y Sida	14
Recomendaciones ante situaciones de riesgo de ITS	15
Importancia de la articulación entre el sistema tradicional y occidental para la atención del VIH y Sida.	16
2. Cáncer del cuello de la matriz	17
3. La Diarrea	18
4. Tuberculosis en los pulmones	22
5. Hipertensión arterial	24
6. Infecciones respiratorias agudas	27
Enfermedades respiratorias más comunes	28
Gripe	29
Resfriado común	30
Amigdalitis o anginas	30
Rinofaringitis	31
Bronquitis	32
Neumonía	33
7. Enfermedades de origen sociocultural	34
Grisi siknis	35
Kukra	35
Duhindu	35
Latawira	36
Patas (cadejo)	36
Isigni	36
Liwa	36
Trik	37
Unta Dukia	37
Yumuh	37
8. Bibliografía	38

Presentación

El presente manual intercultural sobre signos de alerta de las enfermedades más frecuentes se ha elaborado con el objeto de ser utilizado como material para las capacitaciones y material de consulta relacionado a la salud de las personas.

Este manual también pretende que los comunitarios puedan ampliar sus conocimientos y se apropien de los distintos temas que se describen para que ellos puedan asumir con responsabilidad su bienestar y salud, siendo los principales actores responsables de velar por el cuidado de su salud a nivel personal, familiar y comunal.

A través del tiempo las culturas humanas han practicado diversos mecanismos de atención y prevención de enfermedades, cada una con características propias, por lo que en este manual se valora la cosmovisión de los pueblos indígenas y se describen las principales enfermedades de origen sociocultural que afectan a las poblaciones indígenas.

Es parte del Modelo de Atención Intercultural de la Regional Autónoma del Atlántico Norte (MASI-RAAN), que promueve las bondades que tiene la medicina tradicional ancestral, una costumbre de los pueblos indígenas.

Se espera que con este manual se mejore la situación de salud de los pueblos y comunidades, ya que podrán poner en práctica los diferentes temas que en él se abordan.

1. Infecciones de Transmisión Sexual

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son aquellas infecciones que se transmiten principalmente mediante relaciones sexuales (vaginales, anales y orales) desprotegidas (sin condón) con una persona infectada. Las ITS son una de las causas principales de enfermedad aguda, infertilidad y discapacidad a largo plazo en el mundo y puede causar la muerte. Tienen consecuencias médicas y psicológicas graves para millones de hombres, mujeres y niños en el mundo. Existen más de 20 tipos de microorganismos que pueden transmitirse por la vía sexual. Muchas de estas infecciones de distinto origen etiológico tienen síntomas y signos parecidos, por ejemplo el flujo vaginal en la mujer o el flujo uretral en el hombre; la úlcera genital en ambos sexos y el dolor abdominal bajo en las mujeres, entre los más comunes. Algunas ITS más conocidos son la gonorrea, sífilis y el chancro blando. Se estima que a nivel mundial 340 millones de casos nuevos de infecciones de transmisión sexual ocurren cada año. Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son producidas por bacterias, protozoos, hongos y parásitos que se transmiten principalmente por vía sexual.

¿Has oído hablar de vaginosis bacteriana? ¿Y de las infecciones por hongos? ¿Sabes cuáles son las secreciones vaginales normales?

Aunque muchas mujeres han oído hablar de las infecciones por hongos, muchas mujeres no han oído hablar ni están bien informadas sobre la vaginosis bacteriana. Las infecciones vaginales afectan a mujeres de todas las edades, tanto a las mujeres que están activas sexualmente, como a las que no lo están. La mayoría de las mujeres han tenido una infección vaginal por lo menos una vez en su vida.

Según los médicos: El 80 % de las consultas ginecológicas son por infecciones vaginales

Las 2 causas más comunes son:
Las infecciones por hongos.
La tricomoniasis bacteriana.

Alguna vez en la vida a todas las mujeres se les presenta alguna molestia en la vagina y también con mucha frecuencia, por pena o temor no acuden al doctor para ser revisadas y diagnosticadas adecuadamente.

Candidiasis

La candidiasis es una infección fúngica (micosis) de cualquiera de las especies candida (todas las levaduras), de las cuales la *Candida albicans* es la más común. Técnicamente es conocida como candidiasis, moniliasis.

La candidiasis abarca infecciones que van desde las superficiales, tales como la candidiasis oral y vaginitis, hasta las sistémicas y son potencialmente mortales. Las infecciones de esta última categoría también son conocidas como candidemias y son usualmente limitadas a personas inmunocomprometidas, tales como pacientes con cáncer, trasplante, o VIH y Sida, como también pacientes de cirugía.

La candidiasis describe una serie de diferentes síndromes de enfermedades que usualmente difieren en sus causas y resultados.



¿Qué es?

La candidiasis (candidosis, moniliasis) es una infección causada por diversas variedades de *Candida*, parásitos de 'hongos', especialmente *Candida albicans*. La infección de las membranas mucosas, como ocurre en la boca o la vagina, es frecuente entre los individuos con un sistema inmunológico

normal. Sin embargo, estas afecciones son más frecuentes o persistentes en diabéticos o enfermos de SIDA y en las mujeres embarazadas.

Forman parte del grupo de las enfermedades más frecuentes que afectan al hombre e incluso se puede afirmar que prácticamente todos los hombres a lo largo de su vida la padecerán alguna vez. Existen tres tipos de micosis humanas: superficiales, intermedias y profundas.

Causas

La causa de las infecciones vaginales por levaduras es un hongo llamado *Candida albicans*. Las levaduras son organismos minúsculos que normalmente viven en la piel y dentro de la vagina en cantidades pequeñas. El entorno ácido de la vagina ayuda a prevenir el aumento de las levaduras. Si la vagina se hace menos ácida, demasiadas levaduras pueden crecer y causar infección vaginal.

La mayoría de las especies de *Cándida* son saprofitas y pueden formar parte de la flora cutánea con excepción de la *Candida albicans* que cuando se encuentra en la piel es agente etiológico de una candidiasis primaria. Hay múltiples factores predisponentes a la infección candidiásica: unos dependen del huésped y otros de las condiciones ambientales.

Dentro de los primeros están los fisiológicos, los genéticos y los adquiridos. Así los recién nacidos, las mujeres en el período premenstrual o embarazadas, los pacientes con síndrome de Down, diabetes, linfomas, leucemias, que toman antibióticos o corticoides o inmunosupresores o tienen enfermedades debilitantes, tienen mayor facilidad para padecer esta dermatosis. Entre los factores ambientales la humedad, el calor, la maceración crónica, por ejemplo, de las comisuras en los ancianos, las prótesis dentarias mal ajustadas, la fricción entre dos superficies cutáneas favorecen la infestación.

Síntomas de candidiasis

Los síntomas varían dependiendo de la localización. Desde el punto de vista dermatológico interesan las candidiasis mucosas y las cutáneas. Dentro de las primeras y afectando a la mucosa esta el muguet. Éste se manifiesta como unas placas cremosas, blanquecinas que confluyen en placas, en dorso de lengua, velo del paladar, mu-

cosa gingival y genital. Al desprenderse dejan al descubierto una mucosa roja y congestiva.



También la infección puede manifestarse como una lengua roja, lisa, brillante y dolorosa o como una afectación de las comisuras bucales en forma de placas triangulares, con escamas y fisuras en el centro o afectando a los labios, principalmente al inferior con escamas adherentes de color grisáceo y erosiones.

La mucosa genito-perianal es otra localización habitual de estas infecciones, representando el 20-30 por ciento de las infecciones vaginales. Se presenta como un enrojecimiento y edema de los labios menores que se puede extender hacia labios mayores, periné, pliegues inguinales e interglúteo, acompañado de prurito y "quemazón". La misma afectación puede afectar a genitales externos masculinos. Dentro de las candidiasis cutáneas vamos a hacer referencia a dos cuadros: las candidiasis de los pliegues o intertrigos candidiásicos y las onicomicosis.



¿Cuáles son las señales de una infección vaginal por hongos?

- Secreción vaginal más espesa de lo normal, blanca y como cuajada.
- Picazón.
- Ardor.
- Enrojecimiento e irritación del área vaginal.
- Las infecciones severas pueden causar hinchazón de los labios de la vagina.
- A veces, las mujeres tienen dolor al orinar y/o orinan con frecuencia, debido a la inflamación de la apertura urinaria.
- Las relaciones sexuales también pueden ser dolorosas para las mujeres debido a la inflamación de la vagina.

¿Cuales son algunas de las condiciones que pueden aumentar las probabilidades de padecer infecciones por hongos?

- El embarazo y otras causas de cambios hormonales.
- El uso de anticonceptivos orales (píldoras anticonceptivas).
- Diabetes no controlada. Un alto contenido de azúcar en la sangre puede contribuir a la reproducción de los hongos.
- Sistema inmunológico débil.
- El uso de antibióticos. Los antibióticos eliminan bacterias en el cuerpo, aún en la vagina, lo que permite que los hongos se reproduzcan y causen una infección.
- Es poco común que las infecciones por hongos se transmitan de una persona a otra por medio del contacto sexual. Los hombres que sean pareja de las mujeres que padecen una infección por hongos no suelen tener síntomas, pero algunos hombres pueden tener picazón en el pene.

¿Cómo se tratan las infecciones vaginales por hongos?

Las infecciones por levaduras usualmente se tratan con medicamentos que se ponen dentro de

la vagina. Estos medicamentos pueden ser cremas que se inserta dentro de la vagina con un aplicador especial, o puede ser óvulos que se ponen dentro de la vagina permitiendo que se disuelva por sí solo. El medicamento en forma de crema también puede ponerse sobre la vulva para ayudar a aliviar la picazón. También existen medicamentos en forma de tabletas que se toma por la boca.

Según la extensión de la infección y el estado general del paciente se decide un tratamiento tópico o sistémico. Así tópicamente se puede emplear cotrimazol al 1 por ciento, miconazol, ketoconazol, sertconazol, terbinafina o naftilina. Los tratamientos sistémicos más frecuentemente empleados son itraconazol o fluconazol. El pronóstico es bueno siendo curativo tanto los tratamientos tópicos como sistémicos. Pero si los factores predisponentes de estas micosis no se corrigen es posible otra nueva infección.

Diagnósticos

El diagnóstico es fundamentalmente clínico aunque en ocasiones es necesario apoyarse en un examen directo de las escamas o en un cultivo micológico.

¿Cómo puedo evitar las infecciones vaginales por hongos?

No use ropa apretada ni ropa hecha de material sintético.

Use ropa interior de algodón.

No use medias largas de mujer todos los días.

Secar su área vaginal después de tomar un baño y antes de vestirse.

Límpiese con movimientos de adelante hacia atrás después de usar la letrina o inodoro. Esto puede ayudar a prevenir que las bacterias que normalmente viven en su recto penetren dentro de su vagina.

No use duchas vaginales ni desodorantes vaginales, ni tampoco toallas higiénicas o tampones con desodorante.

También evite usar papel higiénico de colores o perfumado. Estos artículos parecen afectar el balance ácido dentro de la vagina y pueden favorecer las infecciones por levaduras.

¿Qué es la infección vaginal bacteriana?

Infección Bacteriana

Vaginosis bacteriana (VB) es el nombre que se le da a una afección que ocurre en las mujeres, en la cual el equilibrio bacteriano normal en la vagina se ve alterado y en su lugar ciertas bacterias crecen de manera excesiva.

¿Esta infección se adquiere de alguien?

No. La vaginosis bacteriana es un sobre crecimiento de bacterias que normalmente están en la vagina. Mientras que esto es más común en la mujer que es sexualmente activa, en realidad también ocurre en mujeres que no son sexualmente activas. Usualmente, no es necesario que su compañero sexual sea tratado.

¿Cuáles son las señales de una infección vaginal por bacteria?

Flujo vaginal anormal con un olor desagradable.

El flujo vaginal suele ser de color blanco o gris y puede ser poco espeso.

Ardor al orinar o picazón en la parte externa de la vagina o ambos síntomas.

Algunas gotas de sangre aparecen en la ropa interior fuera del período de menstruación.

¿Cómo se trata la infección vaginal bacteriana?

Puede ser tratada de varias formas. El médico puede prescribirle píldoras para tomar por la boca o crema o gel para ponerse en la vagina. Es importante usar su medicamento exactamente como su médico le indica.

Si su médico le prescribe metronidazol u otros medicamentos, no tome nada de alcohol mientras está tomando el medicamento o durante 24 horas más tarde. La combinación de alcohol con estos medicamentos puede causar náusea y vómito.

¿Cómo se puede prevenir la infección vaginal bacteriana?

- Practicar la abstinencia sexual.
- Limitar el número de parejas sexuales.
- No darse duchas vaginales.
- Tomar todo el medicamento recetado para tratar la VB, aún cuando hayan desaparecido los signos y síntomas.
- Uso de condón.

Tricomoniasis

¿Qué es la tricomoniasis?

La tricomoniasis es una infección de transmisión sexual (ITS) frecuente que afecta tanto a hombres como a mujeres, siendo más frecuentes los síntomas en las mujeres.

El parásito se transmite a través de las relaciones sexuales con una pareja infectada ya sea por el contacto entre el pene y la vagina o por el contacto de vulva a vulva (área genital en la parte externa de la vagina). Las mujeres pueden contraer esta enfermedad de un hombre o de una mujer que tiene la infección, pero los hombres suelen contraerla solamente por el contacto con mujeres infectadas.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

Las mujeres tienen síntomas o signos de la infección que incluyen un flujo vaginal espumoso, amarillo verdoso y con un fuerte olor. La infección también puede causar molestias durante la relación sexual o al orinar, así como irritación y picazón en el área genital de la mujer.

La mayoría de los hombres con tricomoniasis no presentan signos ni síntomas, pero algunos pueden que tengan una irritación temporal dentro del pene, una secreción leve o un poco de ardor después de orinar o eyacular.

Cierta secreción vaginal es normal, pero las secreciones fuera de lo común pueden ser resultado de una infección



Infección vaginal por levaduras



Infección cervical



ADAM

¿Cuál es el tratamiento de la tricomoniasis?

La tricomoniasis suele curarse con medicamentos recetados, ya sea metronidazol o tinidazol en una sola dosis por vía oral. Los síntomas de la tricomoniasis en hombres infectados pueden desaparecer en unas cuantas semanas sin tratamiento alguno. Sin embargo, un hombre infectado que nunca haya tenido síntomas o que hayan desaparecido, puede seguir infectando o reinfectando a su pareja sexual femenina mientras no se trate la infección. Por lo tanto, ambos en la pareja deben tratarse la infección al mismo tiempo para eliminar el parásito. Las personas que se están tratando la tricomoniasis deben evitar tener relaciones sexuales hasta que tanto ellas como sus parejas hayan terminado el tratamiento y no tengan síntomas. Las mujeres embarazadas pueden tomar metronidazol.

¿Cómo se previene la tricomoniasis?

La manera más segura de evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual es la abstención del contacto sexual, o tener una relación estable y mutuamente monógama con una pareja que se haya hecho las pruebas de detección y que se sabe que no tiene ninguna infección. Los condones de látex para los hombres y el condón femenino para las mujeres, cuando se usan de manera habitual y correcta, pueden reducir el riesgo de transmisión de la tricomoniasis.

Gonorrea

¿Qué es la gonorrea?

La gonorrea es una infección de transmisión sexual, que afecta a ambos sexos y en particular a los adolescentes y adultos jóvenes sexualmente activos.

¿Cómo se transmite la gonorrea?

La gonorrea se transmite casi siempre a través de las relaciones sexuales, ya sea por vía oral, anal o vaginal. Si una mujer embarazada tiene gonorrea, puede pasar el germen a los ojos de su bebé durante el parto, lo cual puede causar una infección de ojos seria o grave.

¿Cuáles son los síntomas de la gonorrea?

Es posible tener gonorrea sin tener ningún síntoma. En algunas personas aparecen de 2 a 7 días después de infectado/a cuando sí se tienen síntomas, éstos pueden tardar de 1 a 30 días en desarrollarse. Con síntomas o sin síntomas, igual se les puede pasar el germen a otras personas. Los síntomas de la gonorrea incluyen:

**En el hombre**

- *Goteo o secreción purulenta anormal por el pene.
- *Dolor y ardor en el pene y al orinar o al eyacular.

En la mujer

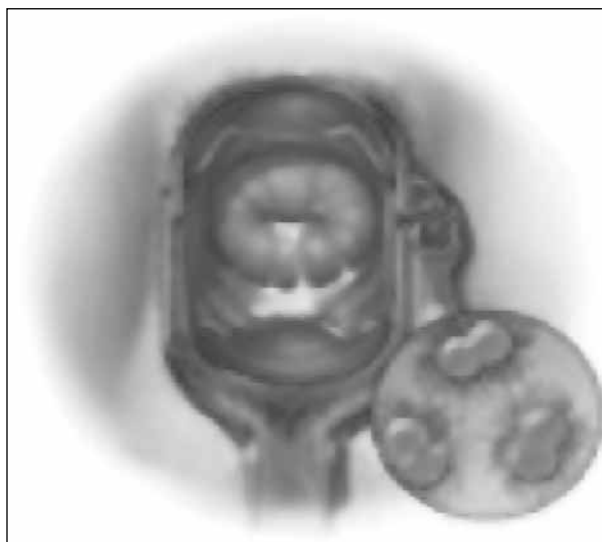
- *Secreción o flujo vaginal.
- *Ardor o dolor al orinar.
- *Dolor en parte baja del abdomen.
- *Mal olor de la secreción.

¿Hay cura para la gonorrea?

¡Sí! La gonorrea puede curarse con antibióticos recetados por el personal de salud. Si la gonorrea se trata temprano, generalmente se puede curar con una sola dosis de antibióticos (ya sea inyectados o tomados por boca). Cuanto más temprano se trata la gonorrea, más fácil es de curar.

¿Cómo puedo evitar transmitir la gonorrea a otros?

- Si piensas que tienes gonorrea, debes dejar de tener relaciones sexuales.
- Si tienes gonorrea, puedes pasársela a otra persona. Tienes que esperar hasta que hayas terminado todo el tratamiento.
- Asegúrate de decirle a todos tus compañeros (as) de relaciones sexuales, actuales y anteriores, que tienes gonorrea, ya que es posible que los hayas infectado. Llevar a su pareja al médico.
- También tienes que asegurarte de usar un condón de forma adecuada y segura cada vez que tengas relaciones sexuales por vía vaginal, anal u oral.
- Evitar múltiples contactos sexuales.



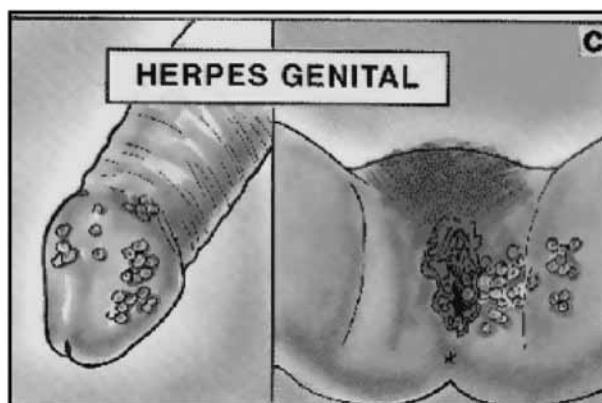
El Herpes

El herpes genital es causado por dos variedades del virus de herpes simple, tipo 1 y tipo 2. El tipo 2 es más común y normalmente se manifiesta en la zona genital y anal, mientras que el tipo 1 es probable que afecte más a la boca. En una escala mundial, el tipo 2 es una ITS muy común.

Síntomas del herpes

Tanto hombres como mujeres pueden tener múltiples síntomas que incluyen:

- Sensaciones de picazón u hormigueo en la zona genital o anal.
- Pequeñas ampollas llenas de líquido que revientan dejando pequeñas llagas dolorosas.
- Dolor cuando pasa orina sobre las llagas abiertas (especialmente en las mujeres).
- Dolores de cabeza.
- Dolores de espalda.
- Síntomas similares a la gripe, incluyendo glándulas inflamadas o fiebre.

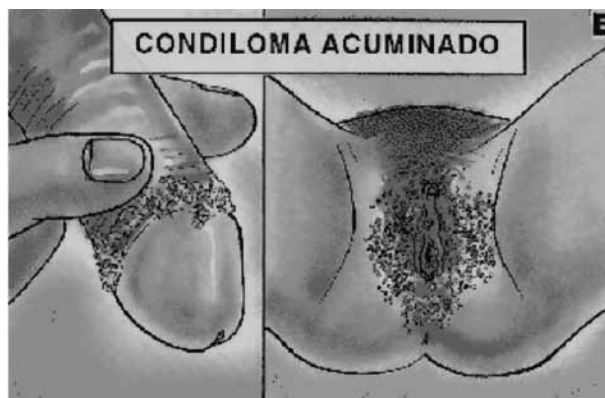


Una vez que el primer brote de ampollas ha terminado, el virus del herpes se oculta en fibras nerviosas cerca del sitio de infección, donde permanece latente, sin causar síntomas. Los síntomas pueden regresar luego (particularmente durante épocas de tensión y enfermedad) pero normalmente en episodios menos severos y más breves.

Condiloma Acuminado o Verrugas

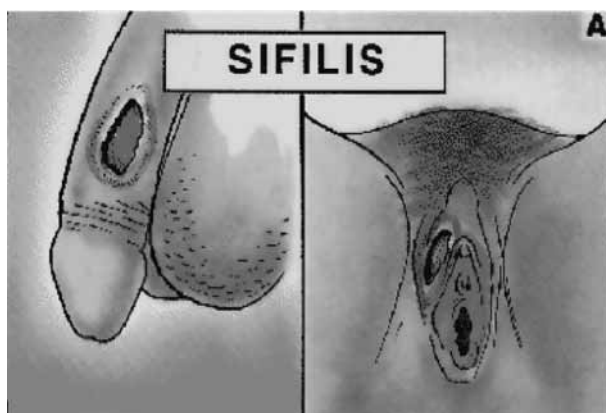
Se llaman también (Mezquinos, Caballitos o crestas de gallo)

- Es una ITS producido por el Virus del Papiloma Humano.
- La persona puede presentar los síntomas después de pocas semanas o 6 meses después de haberse infectado.
- Las lesiones tienen aspecto de coliflor y se presentan en pene, ano, uretra, vagina, cuello uterino: pueden ser únicas o múltiples, húmedas y malolientes.
- El condiloma puede acompañarse de picazón, hemorragia e infección sobre agregada en el sitio en que están las verrugas: dependiendo de su tamaño pueden ser no visibles, visibles o gigantes (y dificultan el parto en las mujeres afectadas).



Recuerda:

La infección puede no tener síntomas, producir verrugas o asociarse a cáncer cervicouterino, principalmente en la mujer afectada.



Sífilis

Enfermedad causada por una espiroqueta llamada *Treponema pallidum*.

En la actualidad esta enfermedad no es tan mortal como en otras épocas, ya que existe tratamiento efectivo, sobre todo si se aplica con los primeros síntomas.

Sífilis Primaria

Después de una relación sexual con una persona enferma se presenta una lesión, úlcera o chancro en los genitales, que no duele. La lesión puede presentarse en otras partes del cuerpo: ano, boca, dedos.

Esta lesión puede aparecer hasta 90 días después del contacto sexual. La lesión primaria desaparece después de 4 a 6 semanas, pero en la sangre la infección progresa si no es tratada.

Sífilis Secundaria

- La persona presenta un malestar general, entre ellos: dolores de cabeza, fiebre, crecimiento de ganglios.
- Hay erupciones o manchas comunes de la piel, las que son de color rosado y escamoso.
- Tras el contagio de la sífilis aparece una lesión rojiza y no dolorosa en la parte del organismo que estuvo en contacto con la fuente de infección. En el hombre suele ser en el pene y en la mujer en los labios mayores.

Efectos de la sífilis

Estas lesiones, erupciones o manchas aparecen en el tronco, espalda, palmas de las manos y plantas de los pies.

Las erupciones y manchas también desaparecen sin ningún tratamiento debido a que la enfermedad entra en una nueva etapa.

Sífilis terciaria

En esta fase no hay ningún signo clínico, pero permanece atacando al cuerpo hasta por 40 años, sin que la persona aparente estar enferma.

Aquí la sífilis puede causar enfermedades del corazón, ceguera, daños a los nervios y cerebro, parálisis, úlceras y deformaciones de los huesos.

Todos los daños son incurables: la persona puede morir.

VIH y Sida

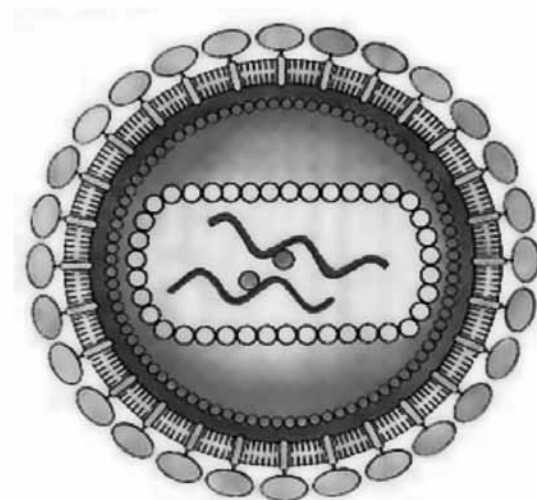
VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana, que es el que causa el SIDA.

Sida quiere decir Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El virus ataca y destruye las defensas del cuerpo que ayudan a combatir las infecciones y otras enfermedades. La persona con VIH contraerá enfermedades graves y algunos tipos de cáncer que no afectan a personas sanas.

¿Cómo se transmite?

Transmisión sexual: Los actos sexuales desprotegidos, con intercambios de semen y secreciones vaginales, pueden transmitirse el VIH.

Transmisión sanguínea: Puede suceder por transfusión de sangre o de productos sanguíneos contaminados. El virus también puede penetrar al torrente sanguíneo a través del uso compartido de agujas en la drogadicción, tatuajes, acupuntura, cuchillas de afeitar y cepillos dentales o instrumentos quirúrgicos que estén contaminados.



Transmisión perinatal: Si la madre embarazada está infectada con el VIH se lo puede transmitir a su bebé a través de la placenta o durante el embarazo, durante el parto y en la lactancia materna.

¿Cómo no se transmite?

- Por compartir vida social.
- Abrazos, apretón de mano.
- Compartir alimentos y utensilios de cocina.
- Compartir servicios públicos.
- Picadura de insectos
- Compartir ambiente laboral
- Por los animales.

Recomendaciones ante situaciones de riesgo de ITS

- Ante la mínima sospecha de haber adquirido una ITS acudir a un centro de salud para realizar las pruebas de laboratorios.
- El tratamiento debe ser siempre indicado por un médico y la mayoría deben incluir a la pareja.
- Una vez iniciado el tratamiento es indispensable concluirlo, aunque los síntomas hayan desaparecidos.
- Realizar otras visitas de chequeo médico.
- Inicio tardío de las relaciones sexuales.
- Abstenerse de contactos sexuales con personas desconocidas o conocidas con riesgo de ITS.
- Conocer y reconocer los signos y síntomas de las ITS y evitar los actos sexuales cuando tenga algún síntoma o sospecha de haber adquirido una ITS.
- Promover la abstinencia y la unión monogámica (fidelidad mutua) entre las parejas, evitando los actos sexuales casuales e inseguras.
- Uso consistente y correcto del preservativo.
- La efectividad del condón depende de varios factores; la infectividad de la ITS, del uso correcto y consistente del condón y del número de contactos sexuales.
- Revisar la fecha de vencimiento del condon.



Importancia de la articulación entre el sistema tradicional y occidental para la atención del VIH y Sida.

Investigaciones realizadas por la universidad URACCAN a través del Instituto de Medicina Tradicional y Desarrollo comunitario (IMTRADEC) han demostrado que la población indígena relaciona el VIH y Sida a diferentes tipos de hechicerías. Las creencias socio-culturales ancestrales siguen vivas en los pueblos.

¿Qué hacer ante esta situación?

- Aplicar el Modelo de Atención en Salud Intercultural (MASI-RAAN) que recomienda se haga un trabajo articulado, entre los dos sistemas de salud existentes en la región.
- Hacer funcionar realmente el sistema de referencia y contra referencia; no solo entre el personal de salud, sino también tomar en cuenta a los curanderos, sukias, espiritistas, parteras quienes son los principales actores de atender los problemas de salud de origen socio cultural en las comunidades.
- Tanto el personal de salud del Ministerio de Salud (MINSA) como los agentes de salud tradicional deben de mantener coordinación de forma permanente, para poder brindar en conjunto la atención que se amerita en cuanto al VIH y Sida, así como también trabajar de la mano en la prevención y disminución de la transmisión del virus para tratar de controlar su propagación.
- La participación de las estructuras comunales es fundamental, para esto deben trabajar de la mano: Minsa, comisiones municipales de salud, (CMS) comisión de salud comunitaria (CSC), gobiernos territoriales, líderes comunales, las iglesias todos unidos para contrarrestar esta epidemia.
- Promover el uso de plantas medicinales para el fortalecimiento del sistema inmunitario de los pvvs.

- Realizar campañas masivas de prevención.
- Involucrar a los medios de comunicación existentes (radio, TV y prensa).

No olvidar que la atención de la salud hoy en día debe de ser inclusiva, respetuosa de los derechos humanos, respetuosa de los distintos sistemas de salud existentes, por ende no se debe reconocer un proceso salud-enfermedad solo biologicista unilateral, si no también un proceso salud-enfermedad basada a la medicina social, concepto utilizado en la actualidad que surge a raíz de las transformaciones actuales en salud, es un concepto moderno aplicado en los paradigmas que replantean modelos de salud donde se concibe al hombre como una persona biosocial y cultural .

2. Cáncer del cuello de la matriz

El cáncer del cuello del útero es una de las enfermedades más frecuentes en nuestro medio. Se desarrolla muy lentamente y es siempre mortal, si no se trata a tiempo.

En el caso de las mujeres que son vírgenes, la muestra para el examen se tomará con un instrumento especial para ellas. El Papanicolaou no quita la virginidad.

¿Quiénes tienen más peligro de adquirir cáncer uterino?

Todas las mujeres corren riesgo, sin embargo se presentan más en:

Mujeres que iniciaron su vida sexual a temprana edad (menores de 20 años).

Mujeres con múltiples compañeros.

Mujeres mayores de 45 años de edad.

Factor genético.

Al inicio, lo más frecuente es que la mujer no sienta nada. Puede ser también que tenga sangrado, reglas irregulares o flujos vaginales repetidos.

Si se detecta pronto, el cáncer del cuello puede curarse sin problemas. Para eso, hay que hacer un examen que permita detectar las eventuales células anormales que se desarrollan en el cuello de la matriz. Es el **examen de Papanicolaou o "Pap test"**.

El PAP no duele, se debe tomar sin haber tenido relaciones coitales (con penetración) durante dos días, sin ponerse óvulos, duchas y sin estar con la regla.

El Papanicolaou o citología del cuello de útero es una prueba o examen que se hace a las mujeres, cuyo fin es detectar en forma temprana alteraciones del cuello del útero, que posteriormente pueden llegar a convertirse en cáncer.

¿Cómo se hace?

Para obtener la muestra se utiliza un aparato médico llamado espéculo, que se coloca dentro de la vagina, para así poder tomar una muestra de células para ser analizada.

¿Quiénes deben realizarse este examen?

Todas las mujeres con 20 años o más, sin excepción, y las menores de 20 años que hayan mantenido relaciones sexuales.

Para lograr una detección precoz del cáncer del cuello de la matriz, es necesario que todas las mujeres se les haga un examen de Papanicolaou de manera periódica (cada 6 meses o 1 año) a partir de cuándo se empieza a tener relaciones sexuales.



3. La Diarrea



La diarrea es la enfermedad más frecuente en los países pobres. Es la primera causa de muerte en los niños y los que más mueren son los menores de 2 años. También pone en peligro de muerte a los adultos.

La mayoría de los enfermos que mueren de diarrea se mueren por deshidratación.

La Diarrea se produce al entrar por la boca los gérmenes que están generalmente en: alimentos, agua, refrescos y frutas entre otros que han sido contaminados con las heces. Estos gérmenes pueden ser virus, bacterias o ciertos parásitos (giardia lamblia y amebas).

La diarrea es la presencia de caca semilíquida o líquida, que hace una persona con mayor frecuencia a la normal (4 a mas al dia). Las personas con diarrea pierden muchos líquidos, minerales y vitaminas que tenemos en el cuerpo. El intestino está empujando la comida hacia afuera muy rápidamente y no tiene tiempo para absorber la comida.

La diarrea tiene muchas causas:

Algunas prácticas favorecen la transmisión de esos gérmenes:

- No dar sólo el pecho durante los 4 a 6 primeros meses de vida.
- Cuando se quita el pecho a un niño antes del primer año de vida, ya que la leche materna contiene defensas contra ciertos tipos de diarrea como disentería o cólera.

- Usar pacha (biberón).
- Conservar los alimentos a temperatura ambiente y no protegerlos de las moscas.
- Usar poco agua para el aseo y beber agua no potable.
- No lavarse las manos y uñas con agua y jabón antes de preparar o consumir alimentos o después de obrar o cambiar el pañal a un tierno.
- No eliminar correctamente las heces y basura.
- Algunas situaciones o enfermedades provocan una disminución de las defensas del organismo. En esos casos la diarrea puede ser más frecuente, durar más y ser más grave.
- Cuando el enfermo está desnutrido.



Otras causas

Mala Higiene

Mala alimentación.

Infección causada por bacteria.

Parásitos.

Envenenamiento por comida dañada.

Incapacidad de digerir leche – más común en los niños muy mal alimentados y en ciertos adultos.

El comer demasiada fruta verde o comida pesada y grasosa.

Chupones o pachas no limpios.

Síntomas

Diarrea; a veces puede ser con sangre o mucosidad.

Muchas veces hay vómitos.

Retortijones y dolor en el estómago.

Malestar general.

Muchas veces hay calentura.

Complicaciones

Desnutrición.

Deshidratación.

Muerte.

Medidas preventivas

Es mucho más fácil prevenir una diarrea que curarla. Los padres son los responsables por la salud de sus hijos y deben estar bien informados sobre la importancia de medidas preventivas como:

- Uso de letrinas.
- Tomar agua limpia.
- Uso de zapatos, chinelas o botas de hule.
- Enterrar la basura.
- Hervir los chupones y pacha por 15 minutos.
- Limpieza y desinfección del área de cocina y casa.
- Mantener los alimentos tapados y cocerlos bien.



Tratamiento

Para cualquier diarrea, no importa la causa, los siguientes aspectos del tratamiento son muy importantes:

Cuando la diarrea es muy fuerte:

Puede tomar en cantidades pequeñas y muy frecuentes:

Suero oral, agua de arroz, leche de pecho, té, agua de coco, agua de avena o cebada, refresco de limón y naranja, comer pollo (sin grasa y con muy poca sal), banano machacado.

Debe evitar

Todas las comidas sólidas salvo arroz y puré de quequizque, leche (pero se puede tomar leche de pecho), jugo, toda clase de aceite y manteca, condimentos (picante) café. Alimentos muy salados.

¿Cómo la diarrea causa desnutrición?

La diarrea puede agravar o provocar desnutrición porque:

El enfermo pierde el apetito y come menos.

Durante la diarrea los alimentos absorben menos, pasan más rápido por el estómago e intestino y se aprovechan menos.

¿Cómo la diarrea causa deshidratación?

Nuestro cuerpo toma normalmente el agua y la sal que necesita de las bebidas y alimentos (entradas). Pierde agua y sales con las deposiciones, la orina, el sudor y la respiración (salidas).

En la diarrea, la pérdida (salida) de agua y sal es mayor que lo normal y da como resultado la deshidratación, la persona se seca.

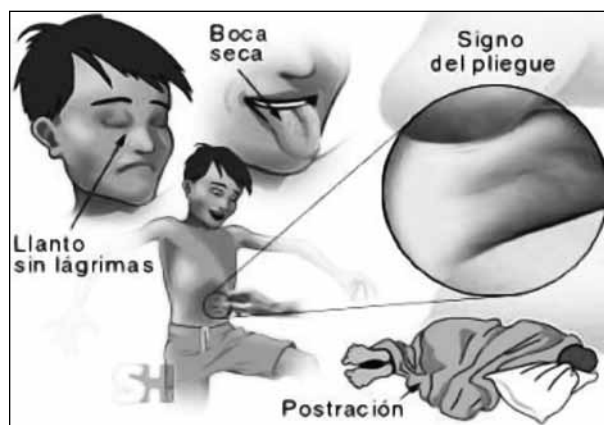
Combatir la deshidratación. Tome bastante líquido, especialmente el suero casero a poquitos pero con frecuencia. Dé al enfermo algo de tomar cada ratito aunque no lo pida.

La deshidratación se produce con más rapidez en los niños chiquitos, sobre todo, en los menores de 1 año los que tiene fiebre y viven en ambientes muy calientes.

- Las necesidades de nutrientes son mayores para luchar contra la enfermedad y reparar los daños provocados en el cuerpo.
- El personal de salud o familiares agravan el problema cuando aconsejan de manera equivocada suspender la alimentación durante o después de la diarrea.

Cómo reconocer la deshidratación grave

Un enfermo con deshidratación grave tiene dos ó más de los signos siguientes, incluido por lo menos ***un signo clave***



Prácticas saludables

Cepillarse los dientes tres veces al día. Bañarse todos los días. Cortarse las uñas. Cambiarse la ropa diariamente. Peinarse diariamente.	Lavarse las manos con agua y jabón antes de cocinar, comer y después de ir a la letrina.	Lavar las frutas antes de comer.	Barrer la casa frecuentemente. Lavar la ropa de cama frecuentemente.	Limpiar el patio. Eliminar las charcas. No botar basura en el patio ni en la calle. Enterrar las basuras que no se puede quemar.
---	--	----------------------------------	---	---

Atención intercultural de la diarrea

El personal de salud del MINSA debe mantener una articulación permanente con los Agentes Sanitarios Tradicionales para la atención de los casos de diarrea.

Recomendaciones

Identificar bien los signos y síntomas de la diarrea para no confundir con enfermedades de origen sociocultural como: Empacho, Alwani, Patas, Siakwani, Pabula Damnika, Kukra etc.

Para reforzar el sistema inmunológico es necesario:

- Tomar: Cocimiento de indio desnudo, cuculmeca, escalera de mico, rangallo.

Nota: No administrarle a niños menores de cinco años.

4. Tuberculosis en los pulmones

Definición:

Es una infección bacteriana contagiosa que compromete principalmente los pulmones, pero puede propagarse a otros órganos.

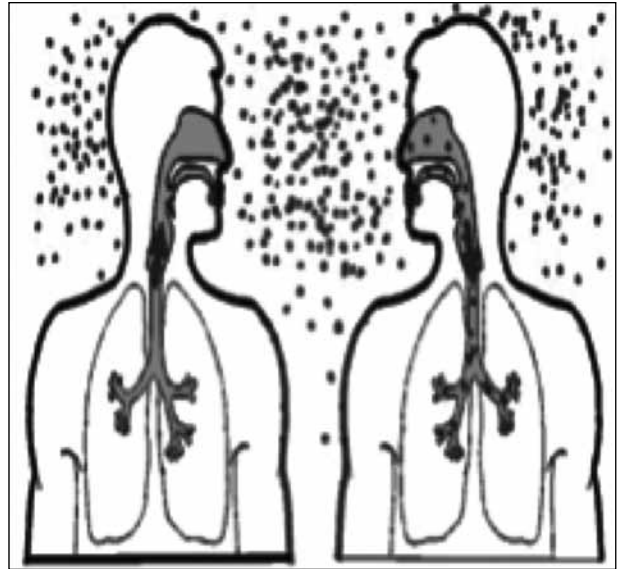
Causas, incidencia y factores de riesgo:

La tuberculosis es causada por la bacteria llamada *Mycobacterium tuberculosis* (*M. tuberculosis*) y se puede adquirir por la inhalación de gotitas de agua provenientes de la tos o el estornudo de una persona infectada.

La mayoría de las personas que presentan síntomas de una infección de tuberculosis resultaron primero infectadas en el pasado. Sin embargo, en algunos casos, la enfermedad puede reactivarse en cuestión de semanas después de la infección primaria.

Las siguientes personas están en riesgo de tuberculosis activa:

- Personas con las defensas debilitadas.
- Personas que están en contacto frecuente con personas con TB.
- Personas que padecen desnutrición.
- Personas que viven en condiciones de vida insalubres o de hacinamiento.



Síntomas:

La fase primaria de la enfermedad normalmente no tiene síntomas. Cuando los síntomas en verdad ocurren, pueden abarcar:

- Tos (algunas veces con flema).
- Expectoración con sangre.
- Sudoración nocturna.
- Fatiga.
- Fiebre.
- Pérdida involuntaria de peso.
- Dificultad respiratoria.
- Dolor torácico.

Exámenes:

Los exámenes pueden abarcar:

- Radiografía de tórax.
- Examen y cultivos del esputo.
- Prueba cutánea con tuberculina.

Tratamiento:

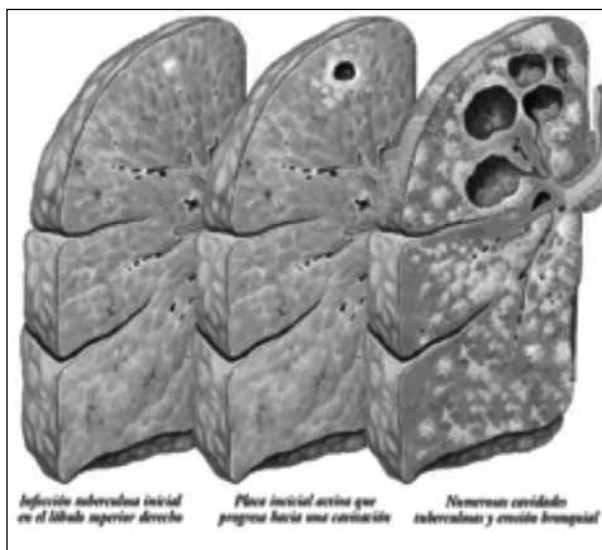
El objetivo del tratamiento es curar la infección con fármacos que combatan la bacteria de la tuberculosis. El tratamiento de la tuberculosis pulmonar activa involucrará siempre una combinación de muchos fármacos (generalmente cuatro) y se continúa hasta que las pruebas de laboratorio muestren qué medicamentos funcionan mejor.

Complicaciones:

Si la tuberculosis pulmonar no se trata a tiempo, puede causar daño pulmonar permanente.

Situaciones que requieren asistencia médica:
Consulte con el médico si:

- Ha estado expuesto a la tuberculosis
- Desarrolla síntomas de tuberculosis
- Los síntomas persisten a pesar del tratamiento
- Aparecen síntomas nuevos.



El personal de salud del MINSA debe mantener una articulación permanente con los Agentes Sanitarios Tradicionales para la atención de los casos de Tuberculosis.

Atención intercultural de la tuberculosis pulmonar**Recomendaciones:**

Identificar bien los signos y síntomas de la Tuberculosis para no confundir con enfermedades de origen sociocultural (hechicería específicamente los casos Duslaurara mankan).

Para reforzar el sistema inmunológico es necesario:

- Administrarle cocimiento de indio desnudo, cuculmeca, escalera de mico, rangallo.
- Darle de beber té de Zacate de limón, jengibre, rosa de jamaica.
- Refrescos de naranja, limón, guayaba, marañón, mango que son cítricos ricos en vitamina C.

5. ¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es un estado patológico caracterizado por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores normales.

Un adulto es hipertenso cuando tiene tensiones arteriales permanentemente elevadas, por encima de 140-90 mmHg.

El diagnóstico de hipertensión arterial no debe basarse en cifras altas medidas una sola vez, ocasionalmente, en forma rutinaria o fortuita.

En tal caso las cifras altas pueden deberse a un factor transitorio, como el ejercicio físico inapropiado previo, una sobrecarga o estrés emocional pasajeros, la ingestión inadvertida de alguna sustancia hipertensora, una incorrección técnica durante la medición, etc.

El diagnóstico definitivo de hipertensión arterial se debe hacer tras varias lecturas de la tensión arterial, incluyendo algunas en el domicilio del paciente o en su medio habitual de vida, fuera de la consulta médica.



¿Qué síntomas produce la hipertensión arterial?

En general la hipertensión arterial por sí misma NO produce ningún síntoma.

Por ello se dice que la hipertensión arterial es una enfermedad traicionera, que sutilmente va minando nuestra salud hasta que el daño es tan grande que se expresa con complicaciones graves e irreversibles como: pérdida de visión, parálisis, incapacidad para hablar, etc.

Aún siendo así, debe tomarse la tensión arterial cualquier persona que note algunos de estos síntomas:

- Dolor de cabeza, sobre todo si aparece por la mañana, al levantarte, y se localiza en la nuca.
- Vértigos.
- Zumbidos de oídos.
- Alteraciones en la vista.
- Hemorragias por la nariz o en la conjuntiva, junto al ojo.
- Caloradas: oleadas de calor y enrojecimiento en la cara o el cuello.
- Mareos.
- Palpitaciones o sensación de latidos en el corazón.
- Taquicardias o aceleración de la frecuencia del pulso por encima de 100 latidos por minuto.

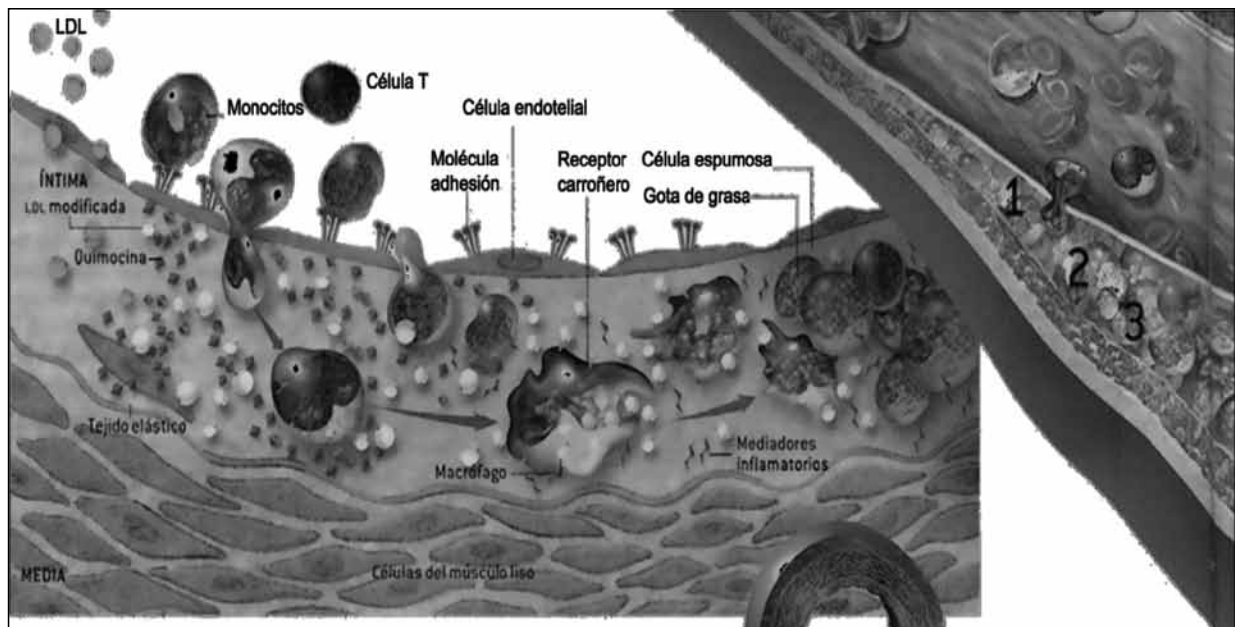
¿Cuál es el peligro de la hipertensión arterial?

El peligro de la hipertensión arterial radica en las lesiones vasculares que va produciendo lenta y progresivamente en todo el organismo, y que suelen acabar dando graves complicaciones.

Las roturas de los vasos sanguíneos dan lugar a hemorragias. En resumen, las consecuencias del daño circulatorio generalizado provocado por la hipertensión arterial, se hacen más evidentes, por su gravedad, en los órganos más nobles e importantes: cerebro, corazón, riñón, ojo, etc.

Toda hipertensión arterial debe tratarse, porque es una enfermedad que suele producir graves lesiones y complicaciones.

Pero ello no quiere decir que todo hipertenso deba tomar medicamentos, ya que el tratamiento ha de comenzar por cumplir adecuadamente el régimen de vida y alimentación.



¿Cuáles son los factores de riesgo cardiovascular?

Existen varios “factores de riesgo cardiovascular” independientes. Implican una mayor probabilidad de sufrir accidentes cardiovasculares graves: infarto de miocardio, ictus cerebral, etc. Cuando coexisten varios de estos factores el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares se multiplica. Por ello hay que ser tanto más estricto en evitar o combatir estos factores cuanto mayor número de ellos se asocian. Los más peligrosos, aparte la hipertensión arterial, son el tabaco y la diabetes.

Los fumadores pasivos también comparten el riesgo.

Otros en cambio pueden suprimirse o compensarse con medidas de higiene, modo de vida, alimentación o medicamentos:

- Colesterol y otros lípidos aumentados en sangre.
- Obesidad.
- falta de ejercicio físico apropiado.
- Alcohol: consumo mayor de 2 copas de vino al día.
- Estrés y factores psicológicos adversos.
- Ácido úrico elevado.
- Infecciones e inflamaciones.
- Todo hipertenso debe hacer régimen de vida y alimentación. Algunos, además, deben seguir terapéutica medicamentosa.

¿Es posible el tratamiento sin medicamentos?

Justamente lo más importante en el tratamiento de la mayoría de los pacientes hipertenso son las medidas no medicamentosas, que incluyen el régimen de vida y alimentación, y el control periódico de la tensión arterial.



Lo que no se debe hacer.

Los aspectos fundamentales son:

- No fumar.
- No tomar más de 2 copas de vino al día (125-250 centímetros cúbicos).
- No consumir exceso de sal con los alimentos.
- Hacer ejercicio físico a diario: paseos, caminatas, carreras, etc.
- Debe hacerse un mínimo de 30-40 minutos de ejercicio físico, tres o cuatro veces en semana.
- Suprimir el estrés y los factores emocionales adversos.
- Corregir el posible sobrepeso, con ejercicio y dieta hipocalórica.
- Dieta sana, incluyendo sobre todo verdura, fibra, fruta, grasa poco saturada.

6. Infecciones respiratorias agudas

Los niños menores de dos años de edad (lactantes) sufren con frecuencia infecciones respiratorias transmitidas a través del aire por gotitas con secreciones y virus que otros niños enfermos expelen al toser o estornudar.

“La forma más efectiva, amorosa y económica de prevenirlas en los lactantes es darles desde que nacen leche materna, ya que esta contiene anticuerpos que los protegerán de las infecciones respiratorias y gastrointestinales”

¿Qué importancia tienen las infecciones respiratorias agudas en los niños?

Son el tipo de infecciones más frecuentes en los niños, y una de las causas más importantes de hospitalización, sobre todo en los menores de 5 años.

Una infección es la invasión y multiplicación de microorganismos en el organismo, clínicamente estos causan malestar y lesión, a lo que los médicos llamamos enfermedad.

Son infecciones respiratorias porque afectan al aparato respiratorio, que a su vez es el que nos permite respirar y llevar el oxígeno hacia la sangre. Son infecciones agudas porque en el tiempo son de reciente aparición (generalmente en menos de 15 días), y por consiguiente con mayor riesgo de hacer daño.



Enfermedades respiratorias más comunes

Gripa.
Resfriado común.
Influenza.
Amigdalitis.
Asma.
Bronquitis.
Pulmonía o neumonía.

Síntomas generales

Las principales manifestaciones de estas enfermedades son:

Tos.

Estornudo.

Dolor de cabeza.

Dolor de garganta.

Dolor de oídos.

Aumento de la temperatura.

Malestar general.

Recomendaciones si te enfermas

Abrígate.

No te expongas a cambios de temperatura o al frío.

Descansa.

Quédate en casa y si te es posible evite acudir a tu trabajo, escuela, lugares públicos o de gran concentración como: iglesias, estadios, bares, terminal de autobuses, etc., así evitarás contagiar a los demás.

Aliméntate bien, come bastante fruta y verdura ricas en vitamina A y C como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña entre otros.

Toma mucha agua limpia y hervida.

Cubrir nariz y boca con pañuelos desechables al toser o estornudar.



Lávate las manos para proteger a las demás personas.

Evitar el contacto con niños ancianos o personas con enfermedades crónicas.

Lava tus utensilios después de comer con agua caliente y jabón para matar los microbios.

Acuda a tu unidad de salud más cercana o consulta a tu médico, especialmente niños y ancianos con fiebre alta, debilidad generalizada, dificultad al respirar, tos seca persistente y dolores musculares.

Sigue el tratamiento que el médico te recomiende y térmalo. Muchas veces en cuanto nos empezamos a sentir mejor suspendemos los medicamentos, acción errónea porque los microbios pueden reproducirse nuevamente y como nuestras defensas están bajas, la enfermedad puede ser más grave.

¿Cómo prevenir enfermedades respiratorias?

Para prevenirlas es recomendable utilizar pañuelos o cubre bocas al salir a la calle.

No te expongas a cambios bruscos de temperatura.

Aliméntate bien.

Lávate las manos con frecuencia, en especial después de tener contacto con personas enfermas.

Evita tocarte ojos, boca y nariz, ya que los gérmenes se diseminan cuando una persona toca algún objeto contaminado y luego se toca los ojos, boca o nariz.

Gripe

Es una Infección de las vías respiratorias causada por los virus de la gripe, los cuales son de fácil mutación.

Se transmite de persona a persona al hablar, toser o estornudar.

Ocurre fundamentalmente entre los meses de junio y Diciembre.

A diferencia del resfriado, la gripe comienza bruscamente y el paciente se sentirá cada vez más enfermo.

Síntomas

Fiebre alta.

En los adultos puede persistir entre uno y cinco días, pero en niños puede prolongarse más.

Estornudo.

Dolor de cabeza.

Dolor muscular.

Escalofríos.

Fatiga que pueden durar dos a tres semanas.

Tos seca.

Tratamiento

La mayoría de los pacientes no necesitan tratamiento ni medicamentos especiales porque la gripe se cura espontáneamente, sin embargo para aliviar las molestias pueden seguirse las siguientes indicaciones:

- Reposo.
- No fumar.
- Tomar muchos líquidos, sobre todo calientes.
- Llevar una dieta liviana.
- Utilizar un vaporizador si tiene tos.
- Bajar la temperatura por medio de remedios naturales (compresas o baño con agua más fría que la del cuerpo) o bien con medicamentos que indique tu médico.



- Calmar el dolor con medicamentos recetados por tu médico.
- Hacer gárgaras.
- Usar antigripales o descongestivos recetados por tu médico.
- Si durante la gripe se presentan infecciones por bacterias como sinusitis, neumonías, infecciones del oído, en estos casos tu médico indicará antibióticos.

Vacuna de la gripe.- Impide la enfermedad y disminuye la severidad de los síntomas y sus complicaciones. Esta protege por un año y se da en una sola dosis que debe administrarse preferiblemente en el invierno. No tiene contraindicaciones a menos que la persona sea alérgica. Se recomienda aplicarse a personas mayores de 55 años, asmáticos, pacientes con enfermedades pulmonares o renales, diabéticos, cardíacos, pacientes con anemia severa, pacientes tratados con quimioterapia, y personas que trabajen en el servicio público como casas de ancianos o con niños y el personal del área de la salud, etc.

Resfriado común

Es causado fundamentalmente por virus; otras veces por alergia y en menos de 10% de los casos por bacterias.

Los enfriamientos favorecen la infección viral y la aparición de los síntomas.

Se contagia con gran facilidad.

No hay vacuna eficaz por la gran cantidad de virus involucrados.

Dura en promedio tres a cinco días y la curación la produce el propio organismo, en forma espontánea.

Los síntomas comunes

Picazón nasal.

Estornudos.

Obstrucción nasal.

Mucosidad.

Cambios en el olfato y gusto.

Ardor de garganta.

A veces, fiebre moderada.



Malestar general.

En los niños los síntomas pueden ser más molestos ya que la infección se extiende más en las vías respiratorias.

Tratamiento

Éste sólo ayuda a disminuir las molestias y consiste en:

- Reposo si hay fiebre.
- No fumar.
- Tomar abundantes líquidos de preferencia calientes.
- Procurar un ambiente húmedo, para ello te puedes ayudar de un vaporizador.
- Bajar la temperatura y el dolor mediante medicamentos o medios físicos.

Amigdalitis o anginas

Es más común en niños de cinco a 13 años, pero también se presentan en los adultos. Correctamente tratada la infección se cura en 10 días, aunque la mayoría de los pacientes mejoran luego de dos o tres días de iniciado el tratamiento antibiótico.

Síntomas

Dolor de garganta brusco e intenso (sobre todo al tragar).

Pérdida de apetito.

Fiebre, que puede llegar a ser muy alta.

Dolor de cabeza.

Las amígdalas están muy rojas y con zonas blancas.

Los ganglios en el cuello están más grandes.



Tratamiento

- Reposo.
- Evita fumar.
- Toma abundantes líquidos sobre todo tibios.
- Bajar la temperatura y calmar el dolor con los medicamentos que el doctor te recete.
- Gárgaras.
- Antibióticos que sólo el médico recete.

Rinofaringitis

Se la llama comúnmente infección respiratoria alta (IRA).

La rinofaringitis dura tres a siete días, sin embargo algunos síntomas como el catarro y tos producidos por la inflamación de las vías aéreas tardan muchos días en desaparecer por completo.

La curación la produce el propio organismo, en forma espontánea.

Síntomas

Se presenta fiebre.

Tarda más en curarse que un resfriado común.

Mayor congestión nasal y secreciones (moco) que los que se presentan en un resfriado común.

Afonía o ronquera.

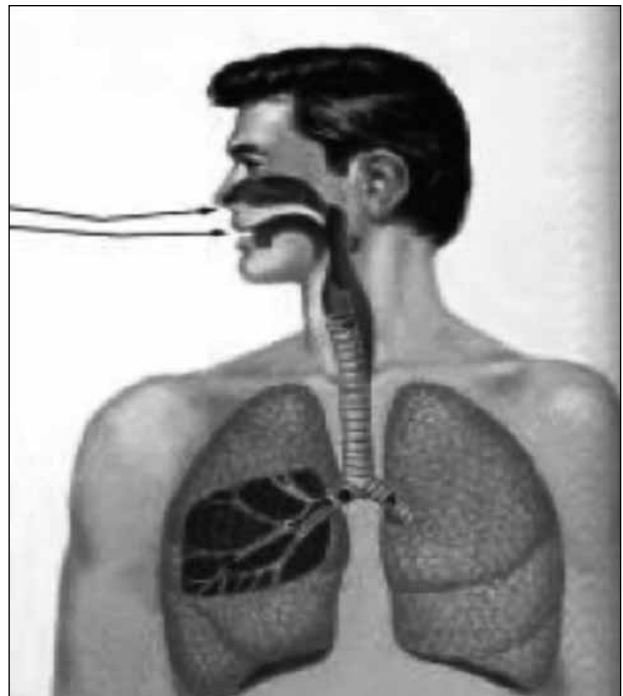
Dolor de garganta intenso.

Tos.

Congestión de los ojos.

Tratamiento

- Reposo sobre todo si hay fiebre.
- No fumar.
- Tomar abundantes líquidos calientes.
- Ambiente húmedo (vaporizador).
- Bajar la temperatura con compresas, baños o medicamentos que el médico indique..
- Calmar el dolor con medicamentos recetados por el doctor.
- Hacer gárgaras.
- Tomar bajo supervisión médica descongestionantes



Bronquitis

Es provocada por cualquier virus respiratorio y menos frecuentemente por bacterias. Esta afección sucede cuando los bronquios se inflaman y producen mucha mucosidad. Aparece cuando una rinofaringitis ha evolucionado. El fumar y la alergia también favorecen su aparición.

Dura 10 a 15 días en las personas sanas. A veces la tos persiste más tiempo.

Síntomas

Tos seca muy intensa.

Moco blanco o amarillo después de tres o cuatro días.

Dolor o ardor en el centro del tórax causado por la irritación en la tráquea debido a la tos.

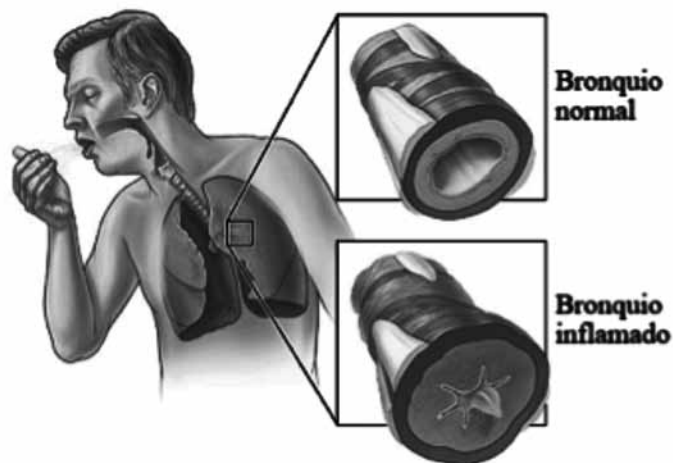
Debilidad, sensación de fatiga.

Silbido en el pecho.

Fiebre, más frecuente en los niños.

Tratamiento

- Reposo.
- No fumar.
- Ambiente húmedo ya que los ambientes secos aumentan la tos.
- Abundantes líquidos, sobre todo calientes pues ablandan las flemas y facilitan su expulsión.
- Tomar baños calientes que favorecer la expectoración.
- Poner calor directamente sobre su pecho mediante una bolsa de agua caliente.
- Bajar la temperatura y calmar el dolor con medicamentos o medios físicos.
- Antibióticos si es necesario y sólo si su médico lo indica.



Neumonía

Aparece por una infección en los pulmones. Puede ser causada por muchos organismos diferentes incluyendo bacterias (tiende a ser la más grave), virus y hongos.

Puede clasificarse como leve a severa, e incluso mortal; esto depende del tipo de organismo que causa la enfermedad, la edad y del estado de salud del paciente.

Con tratamiento, la mayoría de los pacientes mejora al cabo de dos semanas.

Causas

Los virus respiratorios son las causas más comunes de neumonía en los niños pequeños.

La bacteria más común que causa neumonía en adultos es la *Streptococcus pneumoniae* (neumococo).

En ancianos y personas debilitadas, la neumonía bacteriana puede seguir a la influenza o incluso al resfriado.

Tos con mucosidad amarillenta o verdosa; en ocasiones se presenta con sangre.

Fiebre con escalofríos y temblor.

Dolor agudo o punzante en el pecho que empeora con la respiración profunda o la tos.

Respiración rápida y superficial.

Dificultad para respirar.

Dolor de cabeza.

Sudoración excesiva.

Falta de apetito.

Fatiga excesiva.

Confusión, especialmente en las personas de mayor edad.

Tratamiento

- Si la causa es bacteriana el médico recetará antibióticos. Si la causa es viral se recetarán medicamentos antivirales.

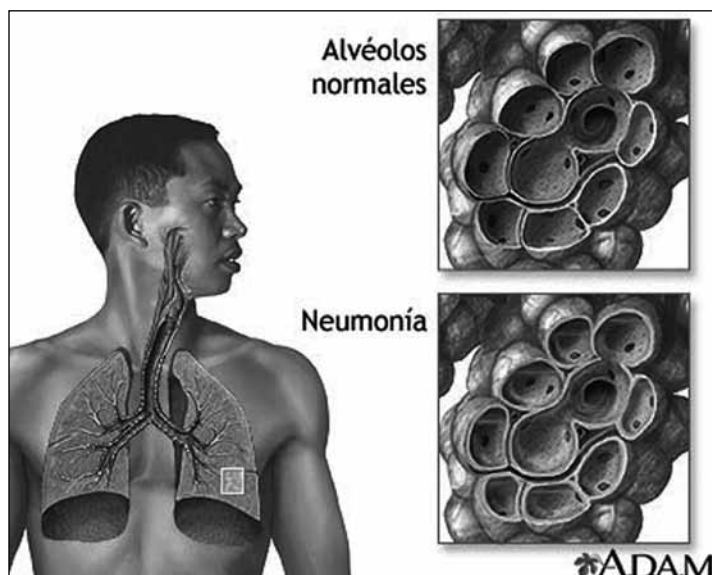
Además es necesario:

- Consumir mucho líquido para ayudar a aflojar las secreciones y sacar la flema.
- Descansar mucho.
- Controlar la fiebre con los medicamentos recetados por el médico.
- Prevención de la neumonía.
- Lavar las manos, en especial después de sonarse la nariz, ir al baño, antes de comer o preparar alimentos.
- No fumar, el tabaco daña la capacidad del pulmón para detener la infección.

Recomendaciones:

Para reforzar el sistema inmunológico es necesario:

- Administrarle cocimiento de indio desnudo, cuculmeca, escalera de mico, rangallo.
- Darle de beber té de Zacate de limón, hoja de almendro con eucalipto, jengibre, rosa de Jamaica endulzado con miel de abeja.
- Refrescos de naranja, limón, guayaba, marañón, mango que son cítricos ricos en vitamina C.
- Hacer vaporizaciones



7. Enfermedades de origen sociocultural

Grisi siknis

Es una enfermedad que ha venido manifestándose desde tiempos remotos, ya sea de manera aislada o colectiva. En un inicio se creía que afectaba únicamente a la población miskitu, en la actualidad esto ha variado, pues existen registros de afectaciones en poblaciones mestizas y creoles¹.

Nuestros ancestros describían al Grisi Siknis como pauka, pauka alkan que quiere decir “síndrome de la locura” o bla². Entre los miskitus de Honduras generalmente se le conoce como, y bla Kira y que traducido al español quiere decir “mareo”.

Kukra

Este es un problema de salud que afecta al estómago de las personas, se origina cuando esta se expone o inhala la fetidez o mal olor provocado por el estado de descomposición de una persona fallecida especialmente si lo han mantenido más del tiempo establecido para su entierro, pero también si el cadáver no está previamente preparado por el personal de salud. Este mal también lo puede causar cualquier animal muerto en proceso de descomposición, el enfermo puede presentar distensión abdominal o inflamación del estómago en horas específicas: mañana y tarde, también presenta dolor de estómago, dificultad para respirar, mareo y malestar general.

Duhindu

El Duhindu o Suinta, duende en español, según las personas que lo han visto es muy parecido a un humano, lo describen como un hombrecillo de baja estatura, por su estatura se puede confundir con un niño, pero sus facciones son como las de un adulto, por lo general se aparece llevando en su cabeza de un gran sombrero de paja y de alas anchas, en su cuello lleva amarrado un pañuelo rojo, se viste de pantalón largo y camisa todo hace indicar que su mejor época para realizar sus paseos por el llano es en verano, en ocasiones se hace acompañar de una guitarra. Se les aparece a cazadores, campesinos, mujeres, hombres y especialmente niños.

Si este hombrecillo se enamora de una mujer, la visita con frecuencia, para ponerle serenata,

esto lo hace sólo por las noches. Es común que solo la persona afectada escuche la música, no es muy frecuente pero, también podría haber ocasiones donde lo pueden escuchar varias personas a la vez, si al momento del contacto se encuentran cerca. Inicia a acercarse a la persona hasta provocarle problemas en la salud.

Es un ser espiritual que se materializa en ocasiones para contactar a la persona y causar sus maldades, en las comunidades indígenas han habido registros de casos sobre la pérdida de niños y con menos frecuencia de adultos, ellos se los llevan a las montañas y llanos por varios horas o días, cuando esto sucede aunque la persona conozca la zona donde se encuentra nunca puede regresar a su casa, o sea que se pierde. El afectado puede tener pérdida de memoria.

Cuando una persona es afectada por el duende este tiene que obedecerle ciegamente a todo lo que él le orienta, de lo contrario se enoja con la persona, causándole problemas a la salud. El enfermo entonces comienza a presentar los siguientes problemas: desequilibrios mentales, tener visiones, convulsiones muy fuertes, agresividad, mareos, no tiene apetito, debilidad, desconoce a sus familiares, quiere correr a las montañas, habla palabras sin sentido, tiene una fuerza increíble cinco hombres no pueden detener. El enfermo se comunica por medio de señas con el ente como si estuviera platicando con alguien, en la mayoría de los casos los familiares tienen que inmovilizar al enfermo para poder tenerlos bajo control. Se han observado casos donde, el duhuindu le lleva a ofrecer cosas al enfermo, y permanece cerca, cuando esto sucede aumenta más el malestar.

¹ Investigación sobre “prácticas de atención y tratamiento que los médicos tradicionales utilizan para curar el grisi siknis” realizado por el Instituto de Medicina Tradicional y Desarrollo Comunitario de la Universidad URACCAN en el año 2008. Participaron los médicos tradicionales de los municipios de Waspam río coco y Puerto Cabezas conocedores del tema.

² Narrado por la guía espiritual indígena Porcela Sandino que tiene grandes experiencias y sabiduría para curar este mal.

Latawira

Es un problema originado por malos espíritus, la persona enferma padece de mucha cólera o enojo, todo a su alrededor le provoca enojo, puede ver visiones. Duerme más de lo normal. Pelea con frecuencia. Está asociado a espíritus de personas fallecidas, pero que en vida eran personas muy violentas, de mal carácter y maleantes.

Patás (cadejo)

Ente de origen sobrenatural. Se materializa en forma de un animal con características similares a la de un perro. Tiene capacidad de ocasionar desequilibrio en la salud de las personas. Según han manifestado los médicos tradicionales este ente afecta principalmente a niños menores de cinco años. Su aparición se da solo en las noches. Los lugares donde permanecen son zonas pantanosas, de ahí recorren grandes distancias para llegar a las comunidades. Basta con sentir el humor de un niño/a para provocar malestar en la salud.

Los problemas que presentan son los siguientes: diarrea líquida muy seguido y abundante, vomito o vasca, debilidad, somnolencia rápidamente se pueden observar signos de deshidratación como fontanela hundida, ojos hundidos, boca seca, llanto sin lagrimas, también el enfermo puede llegar a presentar fiebre y sudoración excesiva. Si el enfermo no es tratado inmediatamente por los médicos tradicionales quienes hacen uso de plantas medicinales, la muerte puede venir inmediatamente.

El tratamiento consiste en la aplicación de plantas medicinales a través de diferentes rituales. No existe su cura con la medicina occidental.

Isigni

El isigni es el espíritu de los muertos que afecta la salud a adultos, jóvenes y niños, pero principalmente a niños menores de cinco años. Su aparición es ocasional y su avance es rápido en situaciones graves puede ocasionar la muerte en menos de dos días, si el afectado es un niño menor de dos años. La enfermedad en los niños presenta los siguientes y síntomas:

Somnolencia repentina, palidez que inicia por la cara y que posteriormente se va generalizando en todo el cuerpo, se le erizan los bellos (pelos) de todo el cuerpo como si de repente le entrara frío, se pone todo el cuerpo flácido, la respiración se torna débil y con dificultad, no tiene apetito, se va presentando hipotermia en los miembros superiores e inferiores, que inicia en ambas palmas de las manos y en las plantas de los pies abarcando posteriormente el resto del cuerpo hasta que finalmente todo el cuerpo está prácticamente helado, observándose labios, palma de las manos y plantas de los pies de un color violáceo (morado), similar al de un cadáver. El enfermo queda en un estado de inconsciencia pues no abre los ojos, no habla, no come.

En los adultos los signos y síntomas se manifiestan de forma menos severa presentando: cefalea, fuertes mareos, dolor que inicia en la nuca y recorre toda la espalda, presenta debilidad en todo el cuerpo y tiene un sueño profundo más de lo normal el enfermo puede dormir por largas horas. Tienen debilidad y flacidez muscular. Según refieren los enfermos que han padecido de esta enfermedad su aparición es de forma repentina y sorpresiva sin que antes haya padecido de otras enfermedades.

Para tratar un problema de este tipo, se debe de recurrir inmediatamente en busca de ayuda donde el curandero, puesto que el tratamiento debe iniciar inmediatamente que se presenten los signos y síntomas, ya que si pasan demasiadas horas o días con el problema, el caso se puede complicar y debemos de tener siempre presente que solamente el curandero que tiene conocimiento y experiencia para tratar esta enfermedad.

Liwa

Se clasifican en cuatro tipos:

Liwa Siksa, Liwa Pihni, Liwa Bulni y Liwa Sukrira, Liwa Siksa, también puede causar problemas en la salud de las personas que son afectadas. Liwa Siksa es un mal espíritu que habita en las profundidades de ríos, mares, lagunas, caños y criques. Tiende a afectar a personas de ambos sexos, pero afecta principalmente a las mujeres jóvenes, y adultas.

Este espíritu maligno se manifiesta en ambos sexos, masculino y femenino, por lo tanto cuando afecta a alguien es siempre del sexo opuesto, ya que el problema se da cuando se enamora de la persona. Este espíritu se manifiesta y realiza contacto con las personas a través del sueño, les habla, los lleva de paseos por lugares muy lindos y los viajes todos los realizan por ríos, mares, lagunas, caños.

Trik

Son diferentes tipos de hechicería que utilizan los brujos para causar diferentes tipos de enfermedades y en ocasiones provocar la muerte.

Estos problemas provocan diferentes síntomas y está más enfocado a afectar la salud de personas adultas o mayores. Está relacionado a prácticas satánicas utilizando diferentes métodos hasta lograr obtener el resultado que se desea. Se cree que con estas prácticas también se hace uso de la magia entre las que se mencionan están, la magia negra, la magia roja con estas envían o provocan las enfermedades por el aire. La magia blanca está relacionada a contrarrestar a las otras. Para poder afectar a una persona solo se necesita la obtención de los datos de la persona a quien se desea afectar para poder causar el desequilibrio en la salud (IMTRADEC, 2008).

Unta Dukia

Es el espíritu de las montañas, causa desequilibrio en la salud de las personas roba el lilka (el alma) de las personas el enfermo puede presentar fiebre repentina, vomito, dolor de cabeza intensa, mareo, perder el conocimiento, escalofrío malestar general y flacidez muscular puede estar muy somnoliento y presentar convulsiones o fiebres altas (Fagoth Ana R. et-al 1998).

Los encuentros accidentales con unta dukia causan enfermedades a las personas. Si ocurre un encuentro, un sukia puede restablecer la salud de su paciente, previniendo que vuelva a encontrarse con el mismo espíritu. Es de estatura alta, velludo y de color negro. Se mete entre las gambas de los grandes árboles a descansar. Cuando sale a deambular, golpea los arboles con los codos. Produciendo un sonido semejante al de tambor. Por ello las

personas que trabajan en el campo, lo mismo que los cazadores, deben cuidarse mucho, y respetar los lugares donde las palmeras forman montañas. Aubia (SSGRAAN, 2008).

Yumuh³

Las distintas manifestaciones de desequilibrio en la salud de las personas aquí descritas tienen su origen en las creencias, mitos y costumbres, dentro del marco de la cosmovisión indígena, miskitu y mayangna de los pueblos del Caribe de Nicaragua.

Muchos de estos conceptos son de origen filosófico ancestral que ha permanecido en la memoria histórica de estos pueblos sobreviviendo hasta la época contemporánea.

Forman partes del sistema de creencias de una cultura o una comunidad la cual los considera algo real, verdadero. Estos son entendibles en su contexto. Para una persona ajena a este, los mitos de ciertos grupos resultarán inentendibles o absurdos. Todos los grupos tienen mitos. El mito no es una explicación racional sino cultural.

Existen varios tipos de yumuh, Srikuku Karas Mairin Libang Alwani Nasma Tara Piuta Yuas Sari Latawira sirang Mabita Dasna Tuain tara Mamu Uska Krarkra Suklin Pyuta Kungku y cada una de ellos tiene comportamientos, diferentes o independientes, así de esa manera los tratamientos y las terapias para la cura también es variado. (IMTRADEC, 2002).

³ Foro de intercambio de experiencia entre médicos tradicionales realizado en Bilwi en el año 2008. Organizado por el IMTRADEC, GVB, CCB y la SECRETARIA DE SALUD DEL GRAAN.

8. Bibliografía

CETERS Yang Bukki. *Mi libro de atención de salud a los comunitarios*.

CECALLI (1995). *Manual para promotores de salud comunitaria*.

David Werner. *Donde no hay doctor*.

David Werner y Bill Bower (1984). *Aprendiendo a promover la salud*.

IMTRADEC. Revista sins watla ulbanka sobre Espiritualidad Indígena.

IMTRADEC-URACCAN (2007). *Sistematización de experiencia sobre sanación espiritual ancestral*.

Lilliam Solt Di Valentino (1994). *Guía práctica de salud. Para la capacitación de líderes de salud*.

MINSA. (2004). *Modulo organización y participación comunitaria*. Material del participante.

Memoria del encuentro regional avanzando en la implementación del MASI RAAN del 2002.

Programa prevención Sida un esfuerzo centro americano. (2005). *Infecciones de transmisión sexual (ITS)*.



“Financiado a través de HORIZONT3000 con fondos procedentes de la DKA, la Comunidad Europea y de la Cooperación Austriaca para el Desarrollo”